

## **Culture Shock dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Asing Program Darmasiswa**

**Indo Salmah<sup>1</sup>**

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**Abstrack.** *This study aims to determine how the culture shock image and coping strategies of foreign students in the Dharmasiswa program in Samarinda. The research method used is descriptive qualitative method with a case study approach. Taking respondents in this study using purposive sampling. The data collection method is through in-depth interviews and observation. Data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and conclusions or verification. The results of this study indicate that foreign students who take part in the Darmasiswa program in Samarinda experience culture shock. The three subjects of this study experienced a variety of stressors from the new environment both due to facing cultural differences, the climate, the cleanliness of the surrounding environment, as well as the habits of the people that made the subjects surprised and felt uncomfortable. Because of the huge demands and pressures, they faced while in Indonesia, especially in the Samarinda area, it caused feelings of anxiety, fear, homesickness, glorifying the new culture, until feeling uneasy and a sense of wanting to be able to return to their home countries immediately. Facing various problems that make the subject frustrated, the three research subjects used two forms of coping strategies namely problem focused coping and emotional focused coping. Although the subject still feels the negative impact of culture shock, the use of both coping strategies can at least reduce the subject's sense of stress and make the subject survive until the end of the study period in Indonesia.*

**Keywords:** *culture shock, coping strategies, foreign students, and students*

**Abstrack.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran culture shock dan bentuk strategi coping mahasiswa asing program darmasiswa di Samarinda. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pengambilan responden dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Adapun metode pengumpulan data yakni melalui wawancara mendalam dan observasi. Teknik analisa data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa asing yang mengikuti program Darmasiswa di Samarinda mengalami culture shock. Ketiga subjek penelitian ini mengalami berbagai stressor dari lingkungan baru baik karena menghadapi perbedaan budaya, iklim, kebersihan lingkungan sekitar, maupun kebiasaan masyarakat yang membuat subjek terkejut dan merasa tidak nyaman. Karena besarnya tuntutan dan tekanan yang mereka hadapi selama di Indonesia terutama di daerah Samarinda sehingga menimbulkan perasaan cemas, takut, homesick, mengagungkan budaya baru, hingga perasaan tidak betah dan muncul rasa ingin bisa segera kembali ke Negara asal. Menghadapi berbagai permasalahan yang membuat subjek frustrasi tersebut, ketiga subjek penelitian menggunakan dua bentuk strategi coping yakni problem focused coping dan emotional focused coping. Meskipun subjek masih merasakan dampak negatif dari culture shock, namun penggunaan kedua strategi coping tersebut setidaknya dapat sedikit meredam rasa stress subjek dan membuat subjek bertahan hingga akhir masa studi di Indonesia.

**Kata kunci:** *culture shock, strategi coping, mahasiswa asing, darmasiswa*

---

<sup>1</sup>Email: nurtsuraya15@gmail.com

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, orang-orang di dunia semakin terbawa dengan perkembangan teknologi dalam bidang transportasi dan komunikasi (Xia, 2009). Hari ini laju globalisasi pada perekonomian dunia membuat kebutuhan untuk saling mengerti perbedaan budaya menjadi sangat tidak terelakkan. Bagaimanapun juga, komunikasi lintas budaya telah menjadi isu global. Akibatnya, kemampuan individu menyesuaikan pada budaya baru bila diperhatikan semakin meningkat (Ferraro, 2006).

Penelitian ini berangkat dari adanya perbedaan budaya antara negara asal para mahasiswa asing dengan Indonesia sehingga menimbulkan *culture shock* terhadap mahasiswa asing tersebut. Dalam *Journal Analysis of Impact of Culture Shock on Individual Psychology* dikatakan bahwa selama proses penyesuaian budaya, kesulitan dan masalah dalam komunikasi umumnya disebabkan oleh perubahan emosi dari ceria dan santai menjadi sedih dan tertekan komunikasi (Xia, 2009). Hal ini adalah fenomena umum pada orang-orang yang menghadapi budaya asing.

Penelitian-penelitian mengenai *culture shock* menggambarkan perubahan dapat menyebabkan stress (Xia, 2009). Ketika orang bertemu budaya baru dan mengalami *culture shock*, perubahan dan kurangnya pengalaman akan berpengaruh pada kondisi penyesuaian psikologis mereka dan partisipasi dalam lingkungan budaya. Kondisi psikologis yang kebingungan dan ketidaknyamanan emosional biasanya menyebabkan peningkatan stress psikologis.

Dampak negatif dari *culture shock* pada psikologis individu dapat dilihat dari berbagai macam simtom. Meskipun tidak setiap orang akan mengalami keseluruhan simtom, namun semua orang akan mengalami beberapa bagian. Simtom utama dapat digambarkan seperti depresi, kecemasan dan perasaan tidak berdaya (Xia, 2009). Jika depresi, kecemasan dan perasaan tidak berdaya terkumpul, tingkat dan besarnya disorientasi psikologis akan semakin dalam sehingga dapat mempersulit orang tersebut dalam mempelajari budaya baru. Selain itu, disorientasi psikologis dapat mempengaruhi kemampuan orang untuk menyelesaikan masalah dan membuat keputusan.

Berdasarkan teori diatas, peneliti menemukan dampak yang serupa pada subjek penelitian ini dari hasil wawancara pada tanggal 2 Maret 2016 dengan

subjek mahasiswa asing program Darmasiswa berinisial SM yang berasal dari daerah Patani (Thailand) mengatakan bahwa reaksi awal subjek sesampainya di Samarinda merasa cukup kaget dengan kondisi cuacanya, subjek mengatakan Samarinda merupakan kota yang sangat panas dibanding daerah asalnya sehingga membuatnya malas beraktifitas di luar rumah saat siang hari dan membuat jadwal tidurnya tidak teratur.

Hal ini juga sesuai dengan penuturan subjek lainnya yaitu TS (Thailand) yang mengaku sangat terganggu dengan iklim yang begitu panas di Samarinda sehingga membuat mereka tidak nyaman saat beristirahat. Kondisi ini tetap saja tidak mengalami perubahan yang berarti walaupun di Samarinda sudah mulai memasuki musim penghujan, karena apabila hujan deras maka listrik akan mati dan kipas angin tidak dapat digunakan sehingga kamar mereka yang tidak memiliki jendela akan terasa panas sekali. Hal ini membuat subjek TS menjadi lebih sensitif atau lekas marah dan waktu tidurnya menjadi lebih sedikit.

Subjek CHY (Korea Selatan) menuturkan (dalam wawancara pada tanggal 23 April 2016) bahwa banjir di sekitar tempat tinggal saat hujan deras juga menjadi salah satu masalah yang membuat dia dan teman-teman kontrakannya frustrasi. Air yang masuk saat mobil melintas di depan rumah kontrakannya membuat mereka jijik dan kewalahan membersihkan, karena saat mereka menyentuh air tersebut seketika tangan dan kaki mereka terasa gatal. Anehnya mereka melihat warga sekitar tidak sedikitpun menderita dengan banjir tersebut, bahkan warga sekitar dengan senangnya berenang di air genangan jalan raya akibat meluapnya selokan-selokan sekitar yang tersumbat tanpa merasa alergi atau gatal-gatal. Subjek CHY berpikir bahwa air tersebut datangnya dari air selokan yang sangat kotor, sehingga jika dia terkena air genangan banjir maka dia segera mencuci tangannya berkali-kali dengan sabun walaupun terlihat sudah bersih.

Adanya *culture shock* menimbulkan cara atau usaha untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan budaya yang baru. Usaha-usaha yang dilakukan tersebut disebut dengan strategi *coping*, yaitu suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah (Chaplin, 2006). Menurut MacArthur & MacArthur (1999) mendefinisikan strategi *coping* sebagai upaya-upaya khusus, baik *behavioral* maupun psikologis, yang

digunakan orang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres.

Secara umum *coping* diartikan sebagai tuntutan baik secara internal maupun eksternal yang timbul akibat situasi yang mengancam. Strategi *coping* tidak hanya meliputi bentuk-bentuk usaha yang realistis dan disadari melainkan juga mencakup bentuk-bentuk dorongan dan cara-cara menghadapi masalah yang tidak realistis dan diluar kesadaran individu. *Coping* ini dimulai dari usaha –usaha dalam permasalahan secara positif, konstruktif dan efektif (Arbadiati & Kurniawati, 2007).

Berdasarkan uraian mengenai fenomena *culture shock* pada mahasiswa asing, maka peneliti ingin meneliti mengenai *culture shock* dan strategi *coping* pada mahasiswa asing program darmasiswa di Samarinda. Bagaimana para mahasiswa asing menghadapi tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan budaya yang berbeda dari negara asal serta dalam waktu yang bersamaan juga harus memenuhi target untuk melaksanakan studi dengan baik?

## TINJAUAN PUSTAKA

### Culture Shock

Istilah *culture shock* pertama kali dikenalkan oleh Oberg. Pada awalnya definisi *culture shock* menekankan pada komunikasi. Oberg mendefinisikan *culture shock* sebagai kecemasan yang timbul akibat hilangnya *sign* dan simbol hubungan sosial yang familiar (Gudykunst dan Kim, 2003). Pada awalnya definisi *culture shock* cenderung pada kondisi gangguan mental. Tsytsarev dan Krichmar (dalam Shiraev dan Levy, 2012) menyatakan bahwa *culture shock* merupakan stress akulturatif atau serangkaian pengalaman psikologis yang kompleks serta tidak menyenangkan dan mengganggu individu.

*Culture shock* mengisyaratkan ketiadaan arah, tidak mengetahui hal-hal yang sesuai atau tidak sesuai pada budaya baru (Chapman, 2005). Hal tersebut menjelaskan bahwa individu yang mengalami *culture shock* merasakan ketiadaan arah yang muncul akibat hal-hal yang sesuai dan tidak sesuai pada budaya baru belum diketahui.

### Strategi Coping

*Coping* berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun

mengatasi (Wardani, 2009). Menurut Taylor (2009) *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan. *Coping* menjadi bagian dari penyesuaian diri, namun *coping* merupakan istilah khusus yang digunakan untuk menunjukkan reaksi individu ketika menghadapi tekanan atau stress.

King (2010) mengemukakan bahwa strategi *coping* adalah upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai atau mengurangi stres.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian metode kualitatif dengan tujuan deskriptif dimana menjelaskan serta mengidentifikasi hubungan-hubungan yang mempengaruhi fenomena. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Secara khusus subjek yang terlibat dalam penelitian ini dipilih dari kategori-kategori berikut yaitu mahasiswa asing yang melakukan studi program darmasiswa, masa studi dilakukan minimal 6 bulan (Xia, 2009), studi dilakukan di kota Samarinda, subjek dapat berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris dengan cukup baik, dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data secara kualitatif berupa observasi dan wawancara. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan model interaktif yaitu dalam penelitian kualitatif memungkinkan dilakukannya analisis data pada waktu peneliti berada di lapangan maupun setelah kembali dari lapangan baru dilakukakn analisis (Miles dan Huberman, 2007).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subjek SM adalah mahasiswa jurusan bahasa melayu angkatan 2012 di salah satu unversitas daerah Patani di Thailand dan sedang mengikuti program darmasiswa selama satu tahun di Universitas Mulawarman. Subjek SM berusia 23 tahun dan berstatus belum menikah. Subjek SM bersama ke empat temannya berhasil lolos seleksi program darmasiswa

tahun 2015, namun mereka terbagi di daerah yang berbeda. Ketiga temannya mendapat tugas studi di daerah pulau Jawa dan subjek SM bersama subjek TS mendapat tugas di Samarinda.

Awalnya subjek SM tidak tahu apapun terkait daerah Samarinda. Subjek SM juga mengaku baru pertama kali menginjakkan kaki ke Indonesia walaupun sebelumnya sudah pernah mencari tahu tentang negara Indonesia. Subjek SM mengatakan pernah menonton beberapa film dari Indonesia. Berdasarkan penuturan subjek SM, dirinya masih berkomunikasi melalui *video call* atau *chat* dengan kerabat dan keluarganya di Thailand sehingga mampu mengurangi sedikit rasa rindunya terhadap rumah. Tetapi semakin lama perasaan rindu tersebut semakin menumpuk sehingga subjek SM merasa dirinya mengalami *homesick* dan terkadang membuat permasalahannya dirasakan semakin berat sehingga subjek berkeinginan bisa segera kembali ke negaranya.

Berdasarkan hasil wawancara, dalam proses adaptasinya subjek SM mengalami *culture shock* baik dari segi perbedaan kebiasaan, iklim, bahasa serta banyaknya kebingungan lain yang dialami subjek sehingga berpengaruh diaktifitas sehari-harinya. Sejak awal kedatangannya, subjek SM merasa stress karena harus tinggal di Rusunawa beberapa waktu sedangkan di tempat tersebut kondisi air yang sering tidak mengalir sehingga membuatnya sulit beraktifitas. Subjek SM bahkan berpikir untuk segera kembali ke Thailand karena merasa sangat kesal dan memutuskan untuk tidak keluar rumah dihari pertama kedatangannya tersebut.

Riset yang dilakukan oleh Niam (2009) menjelaskan bahwa subjek pada penelitiannya mengalami *culture shock* dengan memunculkan gejala seperti sedih, rindu pada keluarga, ketidaknyaman akibat perbedaan makanan, bahasa, suhu udara, bingung, merasa kesepian. Namun untuk mengatasinya mereka menggunakan strategi *coping* seperti mencari dukungan sosial, kontrol diri dan keaktifan diri. Seperti yang dilakukan subjek SM dalam mengatasi perasaan ragu-ragu dalam bertindak atau menyikapi masalah yang dihadapi terutama terkait perbedaan budaya dan pemahaman kehidupan, subjek menggunakan bentuk *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

*Coping* (dalam King, 2010) pada dasarnya adalah salah satu jenis dari pemecahan masalah. Bentuk dari *problem focused coping* salah satunya adalah *exercised caution* yang berarti individu mencoba berpikir dan

mempertimbangkan berbagai alternatif solusi dari permasalahannya seperti meminta pendapat dari orang lain. Hal ini juga terlihat dari sebagian besar pengambilan keputusan subjek SM yang dilakukan secara hati-hati dan berdasarkan pertimbangan dari teman dekatnya selama di Samarinda. Dari permasalahan kampus, masalah komunikasi dengan masyarakat, sampai masalah perbedaan norma serta budaya di Samarinda dengan daerah asalnya selalu dibicarakan bersama teman dekatnya terutama pada informan penelitian ini. Sebagai makhluk sosial, individu tidak lepas dari orang-orang yang berada disekitarnya. Dukungan sosial yang tinggi akan menimbulkan strategi *coping* bagi individu tersebut (Mc Crae, 1984).

Furnham dan Bochner (dalam Dayakisni, 2008) menjelaskan bahwa *culture shock* adalah keadaan individu yang tidak mengenal kebiasaan-kebiasaan sosial dari budaya baru sehingga individu tidak mampu menampilkan perilaku yang sesuai dengan budaya baru. Penjelasan tersebut menerangkan bahwa individu tidak mampu menampilkan perilaku yang sesuai akibat tidak mengenal kebiasaan-kebiasaan sosial dari budaya baru sehingga mengalami *culture shock*.

Subjek TS adalah seorang mahasiswi semester akhir berusia 24 tahun yang sedang berkuliah di salah satu universitas negeri di Thailand. Subjek TS berkuliah di satu universitas yang sama dengan subjek SM namun berbeda jurusan. Subjek TS merupakan salah satu mahasiswa asing yang lolos mengikuti seleksi beasiswa *non-degree* dari Kemendikbud Indonesia tahun 2015. Ini juga untuk pertama kalinya subjek TS berpergian ke luar negeri dan hidup di daerah yang asing. Subjek TS tidak terlalu banyak memiliki informasi terkait budaya Indonesia sehingga subjek cukup mengalami keterkejutan terhadap budaya-budaya yang baru ditemuinya selama di Samarinda.

Subjek TS mengalami *culture shock* selama proses beradaptasi di Samarinda. Perasaan-perasaan *shock*, stress bahkan frustrasi selama menjalani kehidupan di Samarinda membuatnya kewalahan. Ada banyak permasalahan yang tidak bisa subjek TS atasi karena rasa kebingungan, ragu-ragu, kecemasan yang berlebihan, tidak aman, takut kesepian, perasaan kurang dihargai, perbedaan persepsi dan kebiasaan yang dirasa aneh, dan sebagainya yang membuat subjek tidak berdaya dan muncul perasaan ingin segera kembali ke Negara asalnya. Namun, semua perasaan negatif tersebut dapat sedikit diredam dengan strategi *coping*

yang dilakukan oleh subjek TS baik langsung ke permasalahannya maupun dari segi emosional subjek. Penggunaan bentuk *coping* baik *problem focused coping* maupun *emotional focused coping* yang dilakukan subjek TS dalam mereduksi tingginya stressor yang dihadapinya dirasa cukup efektif sehingga membuat subjek dapat bertahan hingga akhir masa studi di Samarinda.

Salah satu web pelatihan dan pengembangan yang dirancang untuk mahasiswa Amerika yang belajar di luar negeri membuat suatu artikel *Guidance Note for Students* dimana isi artikel tersebut menjelaskan terkait fenomena *culture shock* yang akan dihadapi mahasiswa asing (Guidance, 2007). Beberapa komponen yang dapat berkontribusi dalam proses *culture shock* disebutkan dalam artikel tersebut yakni segi iklim (*climate*), makanan (*food*), bahasa (*language*), pakaian (*dress*), peran sosial (*social roles*), aturan perilaku (*rules of behavior*), serta nilai-nilai (*values*).

Subjek CHY merupakan subjek ketiga sekaligus subjek terakhir dalam penelitian ini. Subjek CHY adalah mahasiswi semester akhir berasal dari Korea Selatan. Sebelumnya subjek CHY mengaku pernah hidup di daerah China beberapa tahun sebelum akhirnya kembali ke Negara asalnya. Berkunjung ke Indonesia merupakan pertama kali dalam hidupnya. Subjek CHY juga mengaku belum pernah mencari tahu atau mendapat informasi terkait Indonesia, hingga dirinya menginjakkan kaki di Jakarta pada tahun 2015 lalu bersama beberapa temannya dari Korea Selatan. Walaupun subjek CHY pernah hidup di luar negeri beberapa tahun, namun hal itu bukan berarti subjek bisa dengan mudah beradaptasi dengan budaya baru. *Culture shock* muncul akibat kurang pengetahuan dan keterampilan sosial yang sesuai dengan budaya baru (Ward, 2001).

Subjek CHY mengalami *culture shock* selama menjalani proses adaptasi budaya di Samarinda. Adanya keterkejutan menghadapi budaya baru yang dirasakan subjek CHY terutama karena adanya perbedaan bahasa yang sangat mencolok, perbedaan iklim, kebiasaan sehari-hari, norma dan nilai kehidupan, budaya yang baru yang ditemui berbeda dengan budaya sebelumnya, perasaan ketakutan berlebihan hingga dirasa subjek sebagai perasaan trauma menghadapi suatu situasi yang tidak menyenangkan, perasaan cemas berlebihan terhadap keselamatannya saat berada di luar rumah, banjir yang sering melanda kota Samarinda jika turun hujan,

perbedaan persepsi dalam komunikasi dan lain sebagainya yang membuat subjek sangat stress dan frustrasi untuk menghadapi berbagai hal tersebut. Subjek CHY lebih banyak berusaha menyikapi segala permasalahannya dengan berkonsultasi atau menggunakan pendapat temannya. Subjek CHY sering menggunakan kedua bentuk *coping* untuk meminimalisir dampak dari perasaan negatif yang dirasakannya, meskipun belum dapat dikatakan sepenuhnya efektif namun hal-hal yang dilakukan subjek dalam mengatasi permasalahannya tersebut sudah dapat menahan subjek untuk tidak memutuskan segera kembali ke kampung halaman sebelum masa studinya berakhir.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Pada bagian ini peneliti memaparkan dan menjelaskan kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dibuat oleh peneliti. Adapun kesimpulan pada penelitian ini:

1. Subjek SM mengalami *culture shock* selama tinggal di Indonesia terutama di daerah Samarinda. Keterkejutan karena kondisi iklim di Samarinda yang dirasa teramat panas terlebih pada musim kemarau, kesulitan berkomunikasi dengan masyarakat, perbedaan pola pikir terhadap norma agama, adanya perbedaan persepsi terhadap suatu hal yang dianggap benar, hingga mengagungkan budaya asal membuat *culture shock* subjek SM terlihat semakin jelas. Subjek SM lebih sering berkuat dengan permasalahan yang ada dan tidak fokus pada solusi dari masalah tersebut sehingga ketegangan dan kecemasan yang dialami tersebut me dan banyak yang belum terselesaikan. Kekhawatiran subjek SM dalam menyikapi suatu hal selama di Indonesia membuatnya banyak memendam kegelisahannya. Subjek SM beberapa kali mengutarakan keinginannya untuk bisa segera kembali ke Thailand terutama saat menghadapi situasi diluar kendalinya. Teman-teman subjek SM yang memiliki beragam karakter dan norma berbeda dengan budaya asalnya membuatnya memaksa diri untuk bisa lebih beradaptasi dengan lingkungan sehingga muncul rasa tidak nyaman dan serba salah. Hanya segelintir teman subjek SM yang benar-benar mampu membuatnya bertahan menyelesaikan studi di Samarinda. Hal tersebut membuat subjek SM

dapat dikatakan dominan menggunakan *problem focused coping*. Namun, strategi *coping* yang digunakan subjek SM juga masih belum sepenuhnya efektif untuk menghilangkan perasaan-perasaan cemas, skeptis, kebingungan, bosan, dan dampak negatif lainnya dari *culture shock* yang dirasakan, padahal subjek sudah hampir satu tahun berada di Indonesia.

2. Subjek TS mengalami *culture shock* selama proses beradaptasi di Samarinda. Perasaan-perasaan *shock*, stress bahkan frustrasi selama menjalani kehidupan di Samarinda membuatnya kewalahan. Ada banyak permasalahan yang tidak bisa subjek TS atasi karena rasa kebingungan, ragu-ragu, kecemasan yang berlebihan, tidak aman, takut, kesepian, perasaan kurang dihargai, perbedaan persepsi, kebiasaan budaya baru yang dirasa aneh, dan sebagainya yang membuat subjek tidak berdaya dan muncul perasaan ingin segera kembali ke Negara asalnya. Namun, semua perasaan negatif tersebut dapat sedikit diredam dengan *coping* yang dilakukan oleh subjek TS baik langsung fokus ke permasalahan maupun dari segi emosional subjek. *Coping* yang paling dominan digunakan subjek TS selama di Samarinda adalah *problem focused coping*, dimana sebagian besar bentuk masalah yang dihadapi subjek TS dapat dikatakan selalu meminta pendapat terlebih dahulu dari teman dekatnya atau berdasarkan nasihat-nasihat terdahulu dari teman-temannya.
3. Subjek CHY mengalami *culture shock* selama menjalani proses adaptasi budaya di Samarinda. Adanya keterkejutan menghadapi budaya baru yang dirasakan subjek CHY tersebut terutama karena adanya perbedaan bahasa yang sangat mencolok, iklim, kebiasaan sehari-hari, norma dan nilai kehidupan, budaya yang berbeda dengan budaya sebelumnya, perasaan ketakutan yang berlebihan hingga dirasa subjek sebagai perasaan trauma ketika menghadapi suatu situasi yang tidak menyenangkan, perasaan cemas berlebihan terhadap keselamatan dirinya saat berada di luar rumah, banjir yang sering melanda kota Samarinda jika turun hujan, perbedaan persepsi dalam komunikasi dan lain sebagainya membuat subjek sangat stress dan frustrasi untuk menghadapi berbagai hal tersebut. Subjek CHY lebih banyak berusaha menyikapi segala sesuatunya juga dengan memendam karena tidak tahu harus berbuat apa atau bingung harus bagaimana menyikapi permasalahan yang dihadapi di negara

asing. Subjek CHY sering menggunakan kedua bentuk *coping* untuk meminimalisir dampak dari perasaan negatif yang dirasakannya, meskipun belum bisa dikatakan efektif namun hal tersebut sudah dapat menahan subjek untuk tidak memutuskan segera kembali ke kampung halaman sebelum masa studinya berakhir.

### Saran

Dalam skripsi ini, peneliti menyampaikan beberapa saran yang berguna dan dapat dijadikan pertimbangan agar dapat meminimalisir dampak *culture shock* serta memaksimalkan penggunaan strategi *coping*, antara lain:

1. Bagi mahasiswa asing yang akan atau sedang menjalani studi di luar negeri agar bisa mencari tahu terlebih dahulu kondisi iklim, kebiasaan sehari-hari masyarakat, norma umum kehidupan masyarakat, makanan, dan lain sebagainya untuk menghindari adanya gesekan karena perbedaan budaya.
2. Bagi Kemendikbud dan instansi terkait sekiranya dapat mengadakan semacam *workshop* atau pengenalan yang cukup terkait pola hidup atau kebiasaan masyarakat di Indonesia, nilai dan norma yang dianut, iklim dan makanan, dan berbagai hal lainnya terkait prinsip dasar kehidupan.
3. Bagi masyarakat untuk dapat bersama-sama menjaga lingkungan dan membantu pemerintah untuk melakukan perbaikan baik dari segi infrastruktur maupun menjaga segala bentuk fasilitas yang sudah dibangun demi kenyamanan bersama dan meningkatkan citra positif kota Samarinda.
4. Bagi Universitas Mulawarman khususnya kepada program studi yang mendapat andil memberikan wadah pembelajaran budaya Indonesia kepada mahasiswa asing sekiranya agar dapat menggunakan kesempatan ini sebaik-baiknya dengan memberikan pelayanan terbaik serta meningkatkan kualitas sistem pengajaran di kampus sehingga nama baik universitas dan Indonesia dapat harum sampai kancan internasional.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, D. (2010). *Komunikasi Antarbudaya*. Jakarta: Jala Permata.
- Arbadiati, C.W., & Kurniawati N. M. (2007). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan kecenderungan Problem Focused Coping pada

- sales. *Jurnal Procceding Pesat Gunadarma*. 24, (8), 153-165
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2005). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Barker, C. (2011). *Cultural Studies Teori Dan Praktik*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 9, (7), 75-88
- Chapdelaine, R. F., & Alexitch, L. R. (2004). Social Skills Difficulty: Model of Culture Shock for International Graduate student. *Journal of College Student Development*. 7, (2), 50-65
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Chapman, A. (2005). Culture Shock and the International Student Offshore. *Journal of Research in International Education*. 4, (3), 48-61
- Beamer, L., & Varner, I. (2001). *Intercultural Communication in the Global Workplace*. New York: Mc Graw Hill.
- Kemdikbud. (2015). *Bureau of Planning and International Cooperation., Ministry of Education and Culture. Introduction Indonesian Scholarship Program Academic 2015/2016*. <http://www.darmasiswa.kemdikbud.org>. Diakses pada tanggal 3 Maret 2016.
- Dayakisni, T. (2008). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press.
- Eschbach, D. M., Parker, G. E., & Stoeberl, P. A. (2001). American Repatriate Employees' Retrospective Assessments of The Effects of Cross-Cultural Training on Their Adaptation to International Assignments. *International Journal of Human Resource Management*. Vol. 12, No. 2.
- Ferraro, G. P. (2006). *The Cultural Dimension of International Business* (5th ed). New Jersey: Pearson Education.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Schetter, C. D., Delongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 20, (3), 144-159
- Gudykunst, B. W., & Kim, Y. Y. (2003). *Communicating with Strangers Fourth Edition*. New York: Mac Graw Hill.
- Guidance, U. (2007). *International Students and Culture Shock*. <http://ukcosa.org.uk/pages/guidenote.htm>. diakses tanggal 4 Maret 2016.
- Indriane, E. (2012). *Culture Adjustment Training untuk Mengatasi Culture Shock pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Jawa Barat*. Jakarta: Insan.
- Indirawati, E. (2006). Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping. *Jurnal Procceding Pesat Gunadarma*. 19, (7), 109-124
- King, A. L. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kingsley R, S., & J. Oni, D. (2006). Culture Shock. Available FTP: [http://kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=studenthealthzone&lic=180&cat\\_id=20313&article\\_set=51180&ps=604](http://kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=studenthealthzone&lic=180&cat_id=20313&article_set=51180&ps=604). Diakses tanggal 3 Maret 2016.
- McCrae, R. R. (1984). Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat, and Challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*. 46, (7), 356-360
- Miles, B. B., Huberman, A. H. (1992). *Analisa Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Mulyana, D., & Rakhmat, J. (2005). *Komunikasi Antar Budaya*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mutadin, Z. (2002). *Pengelolaan Stres*. Palembang: Wijaya Pustaka.
- Nawawi. (2003). *Metode Peneleitian Bidang Sosial*. Yogyakarta. Gajah Mada. University Press.
- Niam, E, K. (2009). Koping Terhadap Stres pada Mahasiswa Luar Jawa yang Mengalami Culture Shock di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. 11, (1), 69-77
- Nurudin. (2007). *Pengantar Komunikasi Massa*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Panggabean, M. S. (2002). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

- Parrillo, V. N. (2008). *Stranger to These Shores: Race and Ethnic Relations in the United States (9th ed)*. New Jearsy: Prentice Hall
- Patnani, M., Ekowarni, E., & Etsem, M, B. (2002). Kekerasan Fisik terhadap Anak dan Strategi Coping yang Dikembangkan Anak. *Jurnal Indigenous*. 6, (1), 70-83
- Pramadi, A., & Lasmono, H. K. (2003). Koping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Indonesian Psychological Journal. Anima*. 18, (4), 169-172
- Rakhmat, J. (2004). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Resick, P, A. (2001). *Stress dan Trauma*. United Kingdom. Psychology Press Ltd
- Safaria, T., Saputra, N.E. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Samovar, L, A dkk. (2010). *Komunikasi Lintas Budaya (Communication Between Cultures)* Jilid 7. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarafino, E, P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction, Second Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Shirayev, E. B., David A., & Levy. (2012). *Cross Cultural Psychology: Critical Thinking and Contemporary Application (Fourth Edition)*. Diterjemahkan oleh Triwibowo B.S. dengan judul: Psikologi Lintas Kultural. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology*. Seventh edition. McGraw-Hill, Inc.
- Wardani, D. S. (2009). Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis. *Jurnal Indigenous*. 11, (1), 137-150
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. East Sussex: Routledge
- Xia, J. (2009). Analysis of Impact of Culture Shock on Individual Psychology. *International Journal of Psychological*.